وسواس الطهارة و الصلاة

مدخل إلى

علاج الوسواس القهرى الدينى



بقلم

د / محمد شريف سالم

ساري سراج

دار العقيدة

وسواس الطهارة والصلاة

مدخل إلى

علاج الوسواس القهرى الدينى

بقلم

د/ محمد شريف سالم

أخصائى الطب النفسى

توزيع





بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا

الطبعة الأولى

٢٠٠٥م - ١٤٢٥هـ

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١٧٢٦

الترقيم الدولى: 977-347-053-9

دار العقيدة

الإسكندرية: ١٠١ ش الفتح باكوس ت: ٠٣/٥٧٤٧٣٢١ ف: ٠٣/٥٧٦٥٦٢١

القاهرة: ٢ درب الأتراك - خلف الجامع الأزهر ت: ٠٠٢٠٢/٥١٤٣١٧٤



مقدمة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

وبعد ،،،

فهذا الكتيب يعالج قضية تشغل بال كثير من المتدينين إذ قلما يخلو بيت من إنسان يعانى من الوسواس الذى كاد الناس فى:

- أمر الطهارة والصلاة.
- عند عقد النيه فيكررها مرات.
- الشك فى طهارة الثياب.
- الوسوسة فى مخارج الحروف.
- وغيرها . . . .

وهذا الوسواس لا يتألم به صاحبه وحده بل تشقى به أسرته ومن تعامل معه غالباً . . نسأل الله العافيه.

إن معاناة الناس من الوسـواس القهرى وعدم مـعـرفـة هؤلاء الناس أنهـم مـرضى وأنهم من الممكن أن يتـحـسنوا كـان هو الدافع الأسـاسى لوضع هذا الكتيب.

- فإذا كنت تُعالج فـهذا الكتيب سيـساعدك على سرعة العلاج والشفاء إن شاء الله .

- وإن كنت من أولئك الذين ينفـرون من العلاج النفسى والطبيب النفسى وتريد معرفـة كيفية التحكم والخلاص من الوسواس فهذا الكتيب سيفيدك كثيراً.

- إلى الأسـرة التى تريد فهم الوسـواس القهـرى الذى يعانى منه أحد أفرادها ومساعدته . . . .

من خلال هذا الكتيب ستعرف دورها .

ولذلك سـيقـتصـر الكلام فى هذا الكتـيب على علاج الأفكار الوسواسية أو الأفـعال القهرية الخاصة بالطهارة والصلاة والصيام.

. . . . ومن أراد المزيد من المعلومـات عن مـرض الوسواس القهرى :

- تعريفه
- أسبابه .
- أعراضه وكيفية تشخيصه .
- علاجه.

فعليه الرجوع إلى كتاب :

الوسواس القهرى

دليل عملى للمريض والأسرة والأصدقاء

بقلم د / محمد شريف سالم

توزيع مكتبة دار العقيدة

والله أسأل أن ينفع كل من قـرأ هذا الكتاب سواء لنفسه أو لغيره وأن يجـعله خالصاً لوجهه الكريم إنه نعم المولى ونعم النصير.

د/ محمد شريف سالم

أخصائى الطب النفسى



معنى الوسواس القهرى

- **الوسواس لغة:** هو حديث النفس
- **القهر لغة:** هو الغلبة، وفعله قهراً أى بغير رضا.

الأفكار الوسواسية:

هى مجموعة من الأفكار أو الصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التى تقتحم عقل المريض وتراوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها. ويعانى المريض كثيراً منها لغرابتها وعدم فائدتها وتسببها فى كثير من القلق والإزعاج وتلح على خاطره عبارات معينة أو اسم معين يتكرر باستمرار مع العجز عن وقف هذه الأفكار.

الأفعال القهرية:

هى أعمال عقلية واعية وسلوكيات متكررة جبرية استجابه لأفكار وسواسية لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الأفكار، ولا يستطيع المريض مقاومتها، وهى تستحوذ عليه لفترة طويلة، وهو غير راضٍ عنها ولا يحبها ولكنه مقهور على استمرار عملها والقيام بها

ملخص أعراض الوسواس القهرى الشائعة

١ - الخوف الزائد من القذارة والتلوث مما يؤدى إلى كثرة غسيل اليد والاستحمام المتكرر أو استعمال المطهرات أو عدم لمس الأشياء.

٢ - الاهتمام الزائد بالترتيب والدقة والتماثل.

٣- وساوس التخزين والاحتفاظ بالخردة والقديم.

٤ - أفكار جنسـيـة غـير مـرغـوبة والخـوف من الاعتداء الجنسى ومن ممارسة الشذوذ .

٥ - وسـواس تكرار الأعـمـال الروتينيـة وتكرار الأسئلة وتكرار العـد والإلحاح على الخاطر بعـبارات معينة أو أسماء أو ألحان .

٦ - الوساوس الحمقاء والمخاوف والشكوك .

٧ - الشك والحيرة والتردد .

٨ - الوساوس الدينية وتشمل :

• أفكار مزعـجة بإنتهاك الحـرمات أو الوقوع فى الكفر.

• تصور أشياء رهيبة عن الذات الإلهية أو الأنبياء لا يمكن دفعها .

• سب قهرى لأشياء مـقدسة وغالية على النفس مع العجـز عن وقف هذا السبـاب مثل سب الله أو الرسول أو الدين.

• تكرار مراجـعة الحديث مع الآخرين خـوفاً من تعمد الكذب .

• تكرار الصلوات وتكرار تسـميع الأذكـار حتى يتم إتقـان نطق كل كلمـة بدون تشـتيت أو فقـدان للتركيز .

- الشك عند النية فى الوضوء والصلاة .
- الشك فى رفع الحدث الأكبر والأصغر .
- الشك فى نجاسة الماء .
- الإكثار من صب الماء فى الوضوء والغسل .
- الوساوس فى إنتقاض الطهارة من خروج ريح أو نقطة بول أو مذى أو لمس القدم للأرض أو طرطشة الماء أو لمس النساء .
- الشك فى نجاسة البدن والملابس .
- الشك فى نجاسة ما أصابه الدم .
- الوسوسة فى مخارج الحروف والكلمات .
- الإسراع فى وقوع الطلاق .

- الشك فى أن السجود للشيطان وليس لله .
- الخوف من الرياء وأن الأعمال ليست خالصة لله.
- الشك فى المذبوح من الطيـور والحيـوانات هل سمى عليه أم لا .
- الخوف من وطئ أو رمى أى ورقة على الأرض.
- عدم بلع اللعاب فى الصيام.

٩ - وسـاوس عدوانيـة والخوف من إيقـاد نار أو جرح أو قتل أو صدم إنسان برئ

١٠ - وساوس متعلقة بالطعام.

١١- وساوس متعلقة بالجسم وصحته وشكله ولونه.

١٢ - المخاوف الخرافية وغير المنطقية .

١٣ - الرغبة القهرية لجعل كل شئ صحيح تماماً.

١٤- الفـحص والمراجـعـة والتـدقـيق القـهـرى للأبواب والنوافذ والأنوار ومفاتـيح الأجهزة المنزلية والكهربائية خوفاً من حدوث أى مشكلة .

١٥ - أعراض أخرى :-

- البطء الوسواسى .
- إلقاء الأسئلة القهرى المتكرر .
- عدم السير فوق فروق البلاط .
- الخوف من فقد أو شرخ أو قطع غشاء البكاره.
- الشعور بالرعب لمجرد حدوث أى عمل .

- الرغبة القهرية للمس أو طرق أو تدليك الأشياء.
- الرغبة القهـرية لعد الأصابع ودرجات السلم أو أعمدة الأنوار أو .... أو ....
- عمل القوائم والجداول القهرى لكل شئ .

العلاج المعرفى السلوكى

إن أكثر شئ يسبب معاناه هو التكرار فى كل شئ الوضوء - الصلاة - دخول الحمام - مسح الفم والبصق فى الصيام - تكرار تغيير الملابس - تكرار عقد النية - تكرار التكبير - تكرار الآيات عند قراءة القرآن والصلاة - تكرار الإغتسال - الوسوسة فى نطق مخارج الحروف.

أول شىء:

لا بد من معرفته هو أن وساوس الطهارة والصلاة حالة مرضية تستجيب للعلاج، فلو تأكد ذلك فسوف نكون قادرين إن شاء الله على التغلب على الدافع الملح لكى نقوم بتلك الأفعال القهرية ونسيطر كذلك على أفكارنا الوسواسية المزعجة.

عليك تسجيل مذكرة عقلية مثل:

هذه الأفكار ما هى إلا وسواس

وهذه الدوافع ما هى إلا دوافع قهرية

لا بد أن يكون لديك القدرة على إدراك ما هو حقيقى وما هو عبارة عن عرض للوسواس القهرى

ثم عليك مقاومة هذه الدوافع المرضـية حتى تبدأ فى التراجع والإخـتفاء وذلك من خلال قـراءة النصوص الشرعيـة الصحيحة (العـلاج المعرفى)، ومن خلال العلاج السلوكى الذى سوف نقترحه عليك.

مرن نفسك على أن تقول ....

- أنا لا أعتقد أن الوضوء قد فسد بخروج ريح أو نزول نقطة بول أو مذى أو إفرازات .
- أنا لا أعتقـد أنه يجب علىّ الخروج من الصلاة لإعادة الوضوء .
- أنا لا أعتقد أن الماء دخل فمى أثناء الصيام .

- أنا لا أعـتقـد أنه يجب علىّ الغُـسل لأن هناك إفرازات مهبلية .

- أنا لا أعـتـقد أنه يجب عـلىّ تغيـيـر الملابس لنجاستها .

- أنا لا أعتقد ....

- أنا لا أعتقد ....

- أنا لدىّ دافع قهرى مرضى لكى أفعل كل ذلك.

كرر ذلك مرات ومرات ومرات .

أكتب ذلك ٢٠ مرة يومياً .

إن الفكرة الإسـاسـيـة هـنا أن تسـمى الأشـيـاء بمسمياتهـا الحقيقية (مـرض الوسواس القهرى) وأن

تدرك وتفهم أن هذا الشعور ما هو إلا إنذار كاذب لا علاقة له بالواقع .

. وبالبحث ثبت أن هذه الدوافع نتجت عن عدم إتزان كيميائى بالمخ وهذا ما يجعلها خارج سيطرتك وفقط الذى تستطيع أن تسيطر عليه هو ردود أفعالك لها (التكرار) وهذا يستغرق أسابيع أو شهور .

إن الهدف هو السيطرة على ردود أفعالك وليس السيطرة على الأفكار والإندفاعات القهرية نفسها .

ثانياً:

الشئ المؤثر الذى تستطيع القيام به هو الشئ الذى يغير من كيمياء المخ على المدى الطويل .

. . . . تذكر وقل لنفسك إنه ليس أنا الذى فقد الوضوء. إنه ليس أنا الذى نسى ركعة أو سجدة أو الفاتحة .

إنه ليس أنا الذى ملابسه غير طاهرة.

إنه ليس أنا . . . .

إنه مرض الوسواس القهرى

وبرفضك الإنصياع لهذه الإندفاعات القهرية ستبدأ كيمياء المخ فى التغير وتقل هذه الأحاسيس .

ثالثاً:

عند مرضى الوسواس القهرى هناك خلل ما يحدث فى المخ يؤثر على إحساس الإنسان بالإنتهاء

من عمل مـا والدخول فى عمل آخـر وهو ما يؤدى إلى التكرار والإعادة وعـدم التأكـد والشك وهو ما جعل المرضى لا يحصلـون على الإحساس بأن هناك شئ قد تم عمله والإنتهاء منه بمجرد القيام به .

ولذلك بعد الإنتـهاء من كل نشاط مـثل الوضوء أوالصلاة أو تنشيف الفم فى الصيام أو تغيير الملابس أو . . . أو . . . . . لا بد من تحـويل الإنتبـاه إلى شئ آخر ولو لمجرد دقائق معدودة مثل . . . . . قراءة الأذكار . . . . المشى . . . . الجرى فى المحل . . . . الإتصـال بصـديق . . . . قـراءة شئ مـسلى . . . . مساعدة إنسان محتاج . . . . ترتيب البيت أو المكتب أو . . . . . أو . . . . . .

رابـعـاً :-

عندما تأتى الأفكار :-

أ - أعد تسميتها (أفكاراً وسواسية) ولا تصدق أن المشكلة فى الوضوء أو الصـلاة أو طهارة الملابس أو فى نطق الكلمـات أو فى الخـشوع أو الإخـلاص ...... المشكلة فى المخ .

ب - أرجِع هذه الأفـكار إلى كـــونهـا إضـطراباً مرضياً .

ج - إرفض حقيقة أن الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية حقائق ثابتة .

إن هدف العلاج هو أن تُوقِف الإستجابة لأعراض المرض المتمثل فى التكرار والتأكد والإعادة والتجنب.

خـامساً:-

ضع فى إعـتـبارك تناوُل دواء لعـلاج الوسـواس القهرى لأنه بالدواء سوف يكون تغيير الأفكار ووقف الأنـعـال أسـهل إن شـاء الله .مـع العلم أن أدوية الوسواس الـقهرى ليـست مخـدرات ولا تؤدى إلى الإدمان أو التعود .

مشكلة إنتقاض الطهارة بالبول أو الريح أو الإفرازات:

العلاج المعـرفى: عن سهل بن حنيـف قال كنت القى من المذى شدة وعناء وكنت أكثـر من الإغتسال

فذكرت ذلك لرسول الله ﷺ فقال : إنما يجزيك من ذلك الوضوء فقلت يا رسول الله كيف بما يصيب ثوبى منه ؟ قال : يكفيك أن تأخذ كفاً من ماء فتنضح به ثوبك حيث ترى أنه قد أصاب منه رواه أبو داود وإبن ماجه والترمذى وقال حديث حسن صحيح ورواه الأثرم ولفظه قال : كنت ألقى من المذى عناء فأتيت النبى ﷺ فذكرت ذلك له فقال : يجزيك أن تأخذ حفنة من ماء فترش عليه

والمذى ماء رقيق أبيض (شفاف) لزج يخرج عند الشهوة بلا دفق ولا يعقبه فتور وربما لا يحس بخروجه. ذكره الامام النووى وذكر مثله فى فتح البارى شرح صحيح البخارى ويفهم من لفظة فترش

عليه أنه ليس لـلإنسان أن يأخذ بالأشـد بل عليه أن يعلم أن التخفيف من مقـاصد الشريعة فيكون الرش مجزئاً كالغَسل وقد إستدل الإمام الشوكانى بالحديث على أن الغُـسل لا يجب لخروج المذى قـال فى فتح البارى هو إجماع .

وفى الحديث أن عباد بن بشـر أصيب بسهم وهو يصلى فاستـمر فى صلاته عند البخـارى تعليقاً وأبى داود وإبن خزيمه ولم ينقل أن النبى ﷺ أخبره بأن صلاته قد بطلت والحـديث يدل على أن خروج الدم لا ينقض الوضوء إذا لم يخـرج من السبيلين أ هـ.
وإذا كانت الطهارة من الحدث شـرط مطلقاً سواء مع العلم أو الجهل أو التعمـد أو السبق إلا أنه يُعفى عن

ذلك فى حالة العجـز مثل حال المستـحاضة ومن به سلس بول ومن يعـجز عـن منع الحدث باسـتمـرار (كنقطة البـول أو الريح أو الإفـرازات) فـهـذا كله يقاس على المسـتحاضة (الشـيخ ياسر برهامى) وفى كـتاب الموطأ - باب الرخـصة فى ترك الوضـوء من المذى روى الإمـام مالك يرحـمه الله عن يحـيى بن سعـيد بن المسيب أنه سمـعه ورجل يسأله فـقال إنى لأجد البلل وأنا أصلى، أفأنصرف ؟ فقال له سعيد: لو سال على فخذى ما إنصرفت حتى أقصى صلاتى قال البغوى : يشبـه أن يكون معنى الأثر المبالغة فى دفع الشك عن القلب، وفى شـرح الزرقانى ج : ١ ص : ٨٦ الرخـصة فى ترك الوضـوء من المذى لأن ما لا ينقطع لا وجه للوضـوء منه لأن مذهب مالك

أن البلل لا يبطل الوضوء فى الصلاة وإن قطر وسال وحــمله مـــالك على سلس المذى قـالــه البـاجى. ومذهب مالك أن مـا خرج من منى أو مذى أو بول على وجه السلس لا ينقض الطهارة وشكا الى الإمام أحمـد بعض أصـحابه أنه يجـد البلل بعد الوضـوء فأمره أن ينضح فرجه إذا بال، قال : ولا تجعل ذلك من همتـك وإلهَ عنه .يبين ذلك ويوضحـه قول ابن القيم رحــمه الله : قـال شيخنا وكـذلك إذا أصاب رجله أو ذيله بالليل شىء رطب ولا يعلـم ما هو لم يجب عليـه أن يشمـه ويتعـرف ما هو وقـال: فإن الأحكام إنما تترتب على المكلف بعد علمـه بأسبابها وقبل ذلـك هى على العفـو فما عـفا الله عـنه فلا ينبغى البحث عنه.

ومن ذلك ما أفتى به عبـد الله بن عمر وعطاء بن أبى رباح وسـعـيـد بن المسـيب، وطاوس وسـالم ومجاهد والشعبى وإبراهيم النخعى والزهرى ويحيى ابن سـعـيـد الأنصارى والحكم والأوزاعى، ومـالك وإسـحاق بن راهويه وأبو ثور، والإمـام أحمـد فى أصح الروايتين وغـيـرهم : أن الرجل إذا رأى على بدنه أو ثوبه نجاسـة بعد الصلاة لم يكن عـالماً بها أو كان يعلمهـا لكنه نسيها أو لم ينسهـا لكنه عجز عن إزالتها أن صلاته صحيحة ولا إعادة عليه .

قـال البخـارى : قال الحسن رحـمه الله مـازال المسلمـون يصلون فى جرحـاتهم قال : وعـصر ابن عمر بثرة فخرج منها دم فلم يتوضأ. وبصق ابن أبى

أوفى دماً ومضى فى صلاته. وصلى عمر بن الخطاب وجرحه يثعب دماً .

وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال : شكا اليه رجل فقال إنى أكون فى الصلاة فيخيل الي أن بذكرى بللاً فقال قاتل الله الشيطان إنه يمس ذكر الانسان فى صلاته ليريه أنه قد أحدث فإذا توضأت فانضح فرجك بالماء فإن وجدت بللاً قلت : هو من الماء ففعل الرجل ذلك فذهب وقال سعيد بن جبير سأله رجل فقال : إنى ألقى من البول شدة، إذا كبرت ودخلت فى الصلاة وجدته، فقال سعيد: افعل ما آمرك خمسة عشر يوماً، توضأ ثم ادخل فى صلاتك فلا تنصرفن (مصنف عبد الرزاق جـ١)

وفى المسند وسنن أبى داود عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : إن الشيطان يأتى أحدكم وهو فى الصلاة فيأخذ بشعرة من دبره فيمدها فيرى أنه قد أحدث فلا ينصرفن حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً. والحديث يدل على اطراح الشكوك العارضة والوسوسة لمن فى الصلاة. قال الإمام النووى فى شرح صحيح مسلم هذا الحديث أصل من أصول الإسلام وقاعدة عظيمة من قواعد الدين وهى أن الأشياء يحكم ببقائها على أصولها حتى يتبين خلاف ذلك ولا يضر الشك الطارئ عليها انتهى كلامه. فمن ذلك أن من تيقن الطهارة وشك فى الحدث حكم ببقائه على الطهارة

ولا فـرق بين حصــول هذا الشك فى نفس الصــلاة وحصوله خارج الصلاة (أثناء أو بعد الوضوء).

يقول الإمـام الشوكانى فى كـتاب نيل الأوطار جـ١: وهذا مذهبنا ومذهب جـماهير العلماء من السلف والخلف، وقال أصحابنا: فلا وضوء عليه بكل حال .

الدروس المستفادة:

١ - المذى هو سـائل أبيض شفاف يـخرج (من الذكر عند الرجل ومن المهبل عند المرأة) عند الشعور بالشهوة أو التفكير فى الأمور الجنسية أو الملاعبة وهو يخــرج بلا دفق ولا يعــقــبــه فـتــور وربما لا يحس

بخـروجه ولا يـجب الغسل مـنه وعليك رش مكانه بالماء ويكفى منه الوضوء .

٢ – عند الشك فى خـروج نقطة بول أو إفرازات أو خروج ريح يجب الإمتناع تماماً عن تكرار الوضوء وعليك إكمال الصلاة وعدم الخروج منها أبداً .

٣ – لا يجب علـى أى مـسلم أن يفـتش ويشم ويبـحث فى ملابسـه أو أعضـاءه عن أى شئ يكون سبباً لنقض الوضوء أو فساد الصلاة .

٤ – لتقليل القلق من الشك فى الوضوء والخروج سـريعـاً منه ولتقـليل تكرار غـسيل الأعـضـاء أثناء الوضوء للشك أو للنسيان سوف تبدأ بالوضـوء مرة واحدة فقط لكل عضو أسبوعين ويكون الوضوء أمام

والدتك أو أختك ثم أسـبوعين وحدك ثم أسـبوعين مـرتين مـرتين ونعـود للوضوء ثـلاثاً ثلاثاً مع بداية الاسبوع السابع .

العلاج السلوكى:

أثناء ما سـبق عليك تطبيق قـاعدة الـ ١٥ دقيـقة بمعنى أنه إذا ألحت عـليك الافكار الوسـواسـيـة بأن الوضوء قد إنتـقض فعليك تأجيل الاسـتجابة لهذا الدافع الملح ١٥ دقـيقـة فى أسـبوع ثم ٣٠ دقـيقـة الاسبـوع الثانى ثم ٤٥ دقـيقـة الاسبوع الثـالث ثم . . . . ثم . . . . ثـم . . . . حـــتى يتم تـأجـــيل الاسـتجابة لدافع تكرار الوضوء الى الوضـوء القادم للصلاة التالية فينتهى هذا الدافع نهائياً .

مما لا شك فيه إنك سوف تلاحظ ازدياد مستوى القلق طالما امتنعت أو أجلت الاستجابة للطقوس بتكرار الوضوء وسوف تشعر برغبة شديدة فى ذلك إلا أنه فى نهاية كل أسبوع سوف يتلاشى هذا القلق وسوف تذهب هذه الرغبة ولن تجد من نفسك أى مقاومة بل ربما يصبح هذا القلق غير موجود تماماً.

العلاج المعرفى :-

دليل جواز ذلك . . عن ابن عباس رضى الله عنهما قال توضأ رسول الله ﷺ مرة مرة. رواه الجماعة إلا مسلماً، والحديث دليل على أن الواجب من الوضوء مرة، قال الشيخ محى الدين النووى: وقد أجمع المسلمون على أن الواجب فى غسل

الأعضاء مرة مرة وعلى أن الثلاث سنة، وقد جاءت الأحاديث الصحـيحـة بالغسل مرة مـرة . . .ومرتين مرتين . . . وثلاثاً ثلاثاً، والاختلاف دليل على جواز ذلك كله. وعن عمرو بن شـعيب عن أبيه عن جده رضى الله عنه قال جـاء أعرابى إلى رسول الله ﷺ يسـأله عـن الوضـوء فـأراه ثلاثاً ثـلاثاً وقـال: هذا الوضوء فمن زاد على هذا فـقد أساء وتعدى وظلم. رواه أحمد والنسائى وابن ماجه.

٥- الحديث السابق دليل على أن مـجاوزة الثلاث الغسـلات من الاعتـداء فى الطهور وأسـاء أى أساء بتـرك الأولى وتعدى حـد السنة . . وظلم أى وضع الشيء فى غـير مـوضـعه، والإسـاءة والظلم تكون

بمجاوزة الثلاث الغسلات أو بتكرار الوضوء. (ظاهر الحديث يدل على أن الزيادة على الثلاث محرمة وهو قول طائفة من أهل العلم) الشيخ ياسر برهامى .

٦ - أما من شك هل انتقض وضوءه أم لا ؟ قال الجمهور منهم الشافعى وأحمد وأبو حنيفه ومالك : إنه لا يجب عليه الوضوء وله أن يصلى بذلك الوضوء الذى تيقنه وشك فى انتقاضه كما لو شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسه فإنه لا يجب عليه غسله (الإمام ابن القيم - إغاثه اللهفان)

٧ - عند التفكير فى طهارة الملابس وتكرار تغيرها للاطمئنان على صلاحيتها للصلاة:

العلاج المعرفى:

قـال زين العابدين يومـاً لابنه : يا بنى اتخـذ لى ثوباً ألبســه عند قضـاء الحاجة. فـإنى رأيت الذباب يسقط على الشىء (البـراز) ثم يقع على الثوب، ثم انتبه فـقال : ما كان للنبى ﷺ وأصـحابه إلا ثوباً واحداً، فتركه .

ومن ذلك أن النبى ﷺ كان يصلى وهو حامل أمامة بنـت ابنته زينب، فإذا ركع وضعـها، وإذا قام حـملها. رواه البـخـارى ومسلم. يـقول ابن القـيم رحمه الله: إن الحـديث دليل على جواز الصلاة فى ثياب المربية والمرضع والحائض والصبى ما لم يتحقق نجاستها (كتاب إغاثة اللهفان) وزاد النووى فى كتاب

المجموع (٣/ ١٧٠) قال الشافعى والأصحاب رحمهم الله تجـرز الصـلاة فى ثوب الحـائض والثـوب الذى تُجامع فيه إذا لم يتحقق فيهما نجاسة ولا كراهة فيه.

وقـالت عـائشـة رضى الله عنهـا كنت أنا ور،-زل الله ﷺ نبـيت فى الشعـار الواحد وأنا طامث فإن أصـابه منى شئ غسل مكانـه ولم يعده وصلى فـيـه رواه أبو داود والنسائى (الـشعـار هو الثوب الذى يلى الجسـد لأنه يلى الشعر) (وطامث - حـائض) وقد نقل إبن القـيم رحـمه الله قـول الجمهور أن من شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسه فإنه لا يجب عليـه غسله وأما مسألة الـثياب التى إشتـبه الطاهر منها بالنجس فـقال جمهـور العلماء

ومنهم أبو حنيفـه والشافـعى ومـالك أنه يتحـرى فيـصلى فى واحـد منها صـلاة واحدة فـإذا تحرى وغلب على ظنه طهـارة ثوب منها فـصلى فيـه لم يحكم ببـطلان صـلاته بالشك فـإن الأصل عـدم النجاسة وقد شك فيهـا فى هذا الثوب فيصلى فيه كما لو إستعار ثوباً أو إشتراه ولا يعلم حاله .

قال الإمام الشوكانى فى كتاب نيل الأوطار جـ٢ فمن صلى وعلى ثوبه نجاسـة كان تاركاً لواجب وأما أن صلاته باطلة كمـا هو شأن فقدان شـرط الصحة فلا . . . وأنه لا يجب الـعمل بمقتـضى المظنة ونقل قـول إبن رسلان فى شـرح السنن : طهـارة رطوبة فرج المرأة أ. هـ .

فمن تعمد الصلاة بثوب نجس بطلت صلاته لقوله تعالى (وثيابك نطهـر) وأما الناسى ومن شك فلا. (الشيخ أحمد حطيبه).

العلاج السلوكى:

قاعدة الـ ١٥ دقـيقة . . . عليك الإنتظار لمدة ١٥ دقيقة قبل الاستجـابة للدوافع القهرية لتغيير الملابس وذلك لمدة أسبوع ثم ٣٠ دقيقة أسبوع ثم ٤٥ دقيقة أسبـوع ثم . . . ثم . . . ثم . . . حـتى تتبـاعد فترات الاستجابة وتزيد فـترات إحتمال المكث بدون إطاعة الدافع القهرى وربما يصل القلق الى مداه نهاية الاسبـوع الثانى ولكن تأكد أيضـاً أن القلق والخوف سوف يتناقص ويصبح عـدم تغيير الملابس أقل إثارة

للقلق وسـوف تصبح أقل تصـديقاً بأن ملابـسك قد تنجست أو لامستها القذارة عندها سوف يرجع اليك التفكير المنطقى

٨ - لمنع تكرار الـصـلاة . . أو التـسليم وإعـادة الصلاة أو الصلاة بصوت مرتفع :

العلاج المعرفى :

إنظر لنفسك والله يراك وأنت تلعب لعبة الدخول فى الصـلاة والخـروج منها وتـكرارها هل يطاوعك قلبك على ذلك. ولكـن هذا الرب الرحيـم الغفـور يعلم أنك مريض وقـد علمنا سبـحانه أنه ليس على المريض حرج .

وأنظر الى لطفه وإحسـانه عند قوله لا يكلف الله نفسـاً إلا وسعـها فسـيرى الله وسعك ويقـبله منك وسيـتجاوز ولكنه لن يقـبل التكرار وإضاعـة الصلاة والإساءة فى ذلك يقـول الله سبحانه (وإنهـا لكبيرة إلا على الخاشعين) وهم المنكـسرة قلوبهم إجلالاً لله ورهبه منه فمن ترك الصلاة وخرج منها ليس خاشعاً لله ولا منكـسـر القلب له. قـال إبن الجـوزى إن الصـلاة جامـعـة بين خـضوع البـدن ونطق اللسـان وحضور القلب وقال رحمـه الله إن المقصود بالصلاة إنما هو تعظيم المعبود ولا يكون إلا بحضور القلب.

واعلم أن الله ينصب وجهه لوجه عبده فى صلاته مالم يلتفت - الترمذى وأحمد والطبرانى

قال ابن كـثيـر رحمـه الله فى قول الله تعـالى (وقوموا لـله قانتين) أى خاشعين ذليلين مـستكينين بين يديه أ.هـ. ومن كان بين يدى الله فلا يصح له أن يتـرك ربه ويخـرج من الصـلاة. وفى كـتـاب الموطأ - روى الإمام مالك يرحمه الله أنه بلغه أن رجلاً سأل القاسم بن محمد، فقال : إنى أَهِمُ فى صلاتى فيكثر ذلك على. فقال القاسم بن محمد : إمضِ فى صـلاتك. فـإنه لن يذهب عنك، حـتى تنصرف وأنت تقول : مـا أتممت صلاتى (أَهِمُ فى صلاتى أى أتوهم أنى نقصتها ركعة مثلاً، مع غلبة ظنى بالتمام).

العلاج السلوكى:

أ - سوف نبـدأ بالتعـرض أى ننصحك بـالصلاة جماعة فى المـسجد فإن عجزت وإستـحالت الصلاة وزاد التكرار فـفى البـيـت مع والدتك أو أخـتك أو خلف أبـيك ٦ أســابيع علـى الأقل لأن مــريض الوسواس يمتنع غالباً عن أداء طقـوسه أمام الأغراب أو الآخرين. سوف تلاحظ تزايد مـستوى القلق الى أعلى مستـوى بعد الصلاة . . . وكلما زاد مـستوى التـعرض أى زاد عـدد الصلوات التى تؤديهـا بدون طقـوس أى بدون تكرار الـصـلاة أو الخـروج منهـا بالتسليم أو الصلاة بصوت مـرتفع سوف يزيد معدل القلق وعندمـا تتعود عـلى منع الطقوس ســوف يبدأ مستوى القلق فى التناقص .

ب - بمجرد الإنتهاء من الصلاة عليك شغل نفسك بأذكار بعد الصلاة وعدم المكث فى نفس المكان ثم الإنشغال بعمل آخر أو الإنخراط فى حديث عائلى مجرد مرور دقائق معدودة سوف يقل الإلحاح على إعادة الصلاة ويزول الشك الوسواسى يوماً بعد يوم .

جـ - والأن سوف نبدأ فى تطبيق قاعدة الـ ١٥ دقيقة كما سبق . . . عليك تأجيل الإستجابة لدافع إعادة الصلاة ١٥ دقيقة فى الأسبوع الأول ثم ٣٠ دقيقة الأسبوع الثانى ثم ٤٥ دقيقة الأسبوع الثالث ثم . . . ثم . . . ثم . . . حتى تصل الى درجة من الإطمئنان والسكون والرضا بصلاتك وصحتها .

لا بد أن تعلم أن إحســاسك بعدم الراحــة سوف يتــزايد فى أول الأمــر ولكن عليك الإســتمــرار فى مـقــاومة هــذه الدوافع حــتى يقل القلق الى درجــة محتملة أو يزول نهائياً .

•

٩ - عند وجود صعوبة فى نطق كلمات القرآن أو الصلاة أو الأذكــار أو الوقوف عندها طلبــاً للدقة فى النطق أو بحثاً عن التدبر والخشوع وأيضاً عند وجود دافع ملح لتكرار تلك الكلمات .

معرفياً : إستمع لقول الله عز وجل :

(لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)

(فاتقوا الله ما استطعتم)

واسمع لقول النبى ﷺ إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل إمرئ ما نوى

سلوكياً:

أ - أجر الكلمات على لسانك بدون الوقوف عندها ولو بدون تدبر .

ب - لو كان ذلك صعباً أو مستحيلاً ووقفت الكلمات وتعثرت وزاد التكرار وإستحالت الصلاة أجر هذه الكلمات والآيات والأذكار على قلبك بدون مرور هذه الكلمات على اللسان وسوف تتحسن يوماً بعد يوم ثم عندما يبدأ القلق فى التناقص سوف تبدأ الكلمات فى المرور على اللسان

شيئاً فشيئاً وسوف يأتى الخشوع والتدبر .

ج - فى أوقات فراغك سجل الصلاة كاملة على شريط تسجيل من التكبير حتى التسليم بصوت عالٍ وأنت خارج الصلاة طبعاً وسجل الأذكار المأثورة عن النبى ﷺ واختار تسجيل للقرآن يسهل عليك متابعته ثم درب نفسك على نطق كلمات الصلاة والقرآن والأذكار مع التسجيل وكلما فاتتك كلمة أو جملة أو صعب نطقها أجريها على قلبك وتابع الاستماع مع النطق . ومع التدريب سوف تجرى الكلمات على القلب واللسان وسوف يأتى التدبر والخشوع إن شاء الله .

١٠ - مشكلة الشك فى نية الوضوء أو الغسل أو الصلاة أو الصيام هل نويت أم لا وتكرار النية أو تكرار التكبير أو تكرار . . .

لو فكرت قليلاً سوف تجد أن الشك فى نية الوضوء أو الغسل أو الصلاة أو الصيام لا يحدث إلا بعد النية أى بعد أن تتهيأ للعمل أى بعد أن تنوى. فخذها علامة على ذلك. فكلما شككت فى نية الوضوء تأكد أنك قد نويت الوضوء وإذا شككت فى نية الصلاة تأكد أنك قد نويت الصلاة وإذا شككت فى التكبير تأكد أنك قد كبرت وإذا شككت هل قرأت الفاتحة تأكد أنك قد قرأتها وإذا شككت أنك قد ركعت أم لا تأكد أنك قد ركعت وإذا شككت

أنك قد سجدت أم لا؟ تأكد أنك قد سجدت وهكذا .... إذاً أوقف التكرار والإعادة .... سوف تشعر بأن القلق يتصاعد ويزيد أصبر ... سوف تتعود على القلق .... سوف يقل القلق ثم يبعد عنك تدريجياً حتى يختفى .

ملاحظة جديرة بالذكر : تعمد الزيادة فى الصلاة يبطلها كتاب (دقائق أولى النهى) (الصلاة باب سجود السهو): إذا زاد الرجل، أو نقص فليسجد سجدتين. رواه مسلم (و) إن كان فعله ذلك (عمداً بطلت) صلاته، لأنه يخل بهيئتها.

١١- مشكلة تكرار التبول والتبرز والبقاء بجوار الحمام:

. اعلم أنه فى حـــالات القلق الشـديد يـشـعـر الإنسان برغبة شديدة فى الـتبول والتبرز المتكرر، ولذلك فـإنـه يحـتـاج الى أن يكون قـــريبـاً من الحمامات أو دورات المياه .

نطمـئنك أن هذه الأعـراض سوف تتـحـسن عند تحسن أعـراض القلق كمـا ذكرنا سابقـاً، وتأتى هنا الإشـارة الى أهمـيـة العـلاج الدوائى الذى سـوف يساعدك كثيراً لتخطى هذه المشكلات .

هنا عليك أيضـاً تطبيق قـاعدة الـ ١٥ دقـيقـة فى الأسبـوع الأول يتم تأجيـل تكرار دخول الحـمام ١٥ دقـيقـة فى الأسبـوع الثانـى يتم تأجيل تكرار دخـول الحمام ٣٠ دقيقة ثم . . . ثم . . . ثم . . . حتى يقل الدافع لتكرار دخول الحمام ويقل القلق وهكذا . . .

١٢- الأكل والشـرب الكثـيـر خوفـاً من الجـوع والعطش فى الصيام :

أيضاً سـوف تتحسن هذه السلوكيـات عند علاج القلق وزواله .

١٣- مـشكلة تكرار البـصق فى الصـيام وعـدم الإقـتـراب من الماء أو الأكل وعـدم الإقـتـراب من الأشياء المبللة وعدم القيام بأعمال المطبخ .

هذه الأعراض ما هى إلا صور من القلق والخوف من عدم صحة العبادة .

معرفياً :

عن عمـر قال هشـشت يوماً فـقبلت وأنا صـائم

فأتيت النبى ﷺ فقلت صنعت اليوم أمراً عظيماً، قبلت وأنا صـائم فقـال رسول الله ﷺ أرأيت لو تمضـمـضت بماء وأنت صـائم ؟ قلت لا بأس بذلك فقـال ﷺ ففـيم ؟ رواه أحمـد وأبو داود وعن أبى بكر بن عـبد الرحـمن عن رجل من أصحـاب النبى ﷺ قـال رأيت النبى ﷺ يصب الماء على رأسه من الحر وهو صائم رواه أحمد وأبو داود يقول الإمام الشوكانى فى قـوله أرأيت لو تمضمضت . . . إلخ ؟ فـيه إشارة إلى فـقه بديـع وهو أن المضـمـضة لاتفـسد الصـوم وفى قوله : يصب الماء على رأسـه إلخ فيـه دليل على أنه يجوز للصائم أن يكسـر الحر بصب الماء عـلى بعض بدنه أو كله وقـد ذهب الى ذلك الجمهور .

وقد نقل أيضاً إختلاف العلماء فى مسألة إذا دخل من ماء المضـمضة والإسـتنشاق إلى جـوفه خطأ هنا أنقل لك كـلام الإمـام أحمـد بن حنبـل وإسحـاق والأوزاعى والناصـر والإمـام يحـيى وأصـحـاب الشافـعى: إنه لا يفسد الصوم (كـتاب نيل الاوطار جـ٣ باب الصيام).

والمضمضة والاستنشاق فمشروعان للصائم بإتفاق العلماء قال شيخ الإسلام إبن تيمية رحمه الله وكان النبي ﷺ والصحابة يتمضـمضون ويستنشقون مع الصوم ولم يثـبت عنهم ترك ذلك لأجل الصـيام بل قد قال رسول الله ﷺ

(إذا توضأ أحدكم فليجعل فى أنفه ثم لينثر) ولم يفرق بين صائم وغيره لكن قال

(وبالغ فى الإستنشاق إلا أن تكون صائماً فنهاه عن المبالغة لا عن الإستنشاق فى الصيام) .

فإن بالغ وسبق الماء إلى حلقه فنزل إلى جوفه فإن كان ناسياً أو جاهلاً لا يبطل صومه .

(الشيخ أحمد حطيبه كتاب الجامع لأحكام الصيام) .

وقد نقل الشيخ أحمد حطيبة عن الشيخ المتولى الشافعى قوله : وإذا تمضمض الصائم لزمه مج الماء ولا يلزمه تنشيف فمه بخرقه ونحوها لأن فى ذلك

مشقة ولأنــه لا يبقى فى الفم بعد المج إلا رطوبة لا تنفصل عن الموضع إذ لو إنفـصلت لخرجت فى المج والله تعالى أعلم .قال الـشيخ أيضاً ولو طارت ذبابة فدخلت جـوفه أو وصل اليه غبـار الطريق أو غربلة الدقيق لـم يفطر ولا يُكلف إطباق فـمه عند الغـبار والغربلة لأن فيه حرجاً.

وقال الشيخ أيضــاً وإذا بقى فى خلل أسنانه طعام فـينبغى أن يخلله فى الـليل وينقى فمـه فإن أصـبح صائمــاً وفى خلل أسنانه شئ . . . . . . إذا جرى به الريق فبلعه بغـير قصد فلا يـفطر وأما ابتلاع الريق فلا يفطر بالإجماع .

حكم إبتلاع النخامـة : النخامة هى المخاط الذى يخرجـه الإنسان من حلقه والراجح أن بلع النخـامة سواء أكانت مـخاطاً أم بلغماً لا يفطر مطلقاً لمشـقته ولعموم البلوى به

سلوكيـاً:

بنفس الطريقة السابقة (قـاعدة الـ ١٥ دقيقة) يتم تأجيل الطقـوس مثل تأجيل البصق تدريـجياً . . . ثم القرب من الماء ومنع الطقوس تدريجياً . . . ثم البدء فى أعمال المنزل والمطبخ تدريجياً . . . وهكذا كما سبق.

الخلاصة

● مرض الوسواس القهرى قابل للشفاء أو التحسن بصورة كبيرة إن شاء الله مما دحض الإوهام السابقة أنه مرض يصعب علاجه أو أنه لا يشفى منه مطلقاً.

● مرض الوسواس القهرى حدث بسبب إضطراب النواقل العصبية فى المخ وتغيرات مرضية آخرى تمت متابعتها عن طريق التصوير الطبقى بالإنبعاث البوزيترونى والإشعة المقطعية والرنين المغناطيسى ... وليس بسبب قلة التدين أو ضعف الإيمان أو غضب الله أو غياب الإرادة أو التقصير فى الأذكار والدعوات المأثورة أو بسبب الجن أو السحر أو العين أو الحسد أو بسبب التربية والعقد القديمة .

● مريض الوسواس القهرى غير مسئول عن حدوث المرض ولا أسرته أو من حوله بل هى مسئولية مخه الذى لا بد من علاجه .

● فى أحيان كثيرة يعتقد المريض أنه راضى عن هذه الأفكار أو الأفعال فيظن أنه منافق أو فاسق أو كافر أو قذر أونجس وأحياناً يقول المريض (إزاى أسمح لنفسى أقول كده. . . والا أفكر كده والا أعمل كده) (كأنها فكرتى أنا وكأنى أنا اللى بقول كده) مما يتسبب فى حزن شديد وسوء ظن المريض بنفسه فيهمل عمله أو يترك دراسته

أو يعتزل الناس وهذه خدعه يفعلها المرض فى المريض ولكن الحقيقة أن مريض الوسواس القهرى برئ من كل ذلك .

- مرض الوسواس القهرى لا يسبب أبداً الأصابة بالجنون كما يظن كثير من الناس.

كتبه

د / محمد شريف سالم
أخصائى الطب النفسى

١٨ ديسمبر ٢٠٠٤ م

٧ ذو القعدة ١٤٢٥ هـ

للاتصال والمراسلة
٨٨ ش عبد السلام عارف - جليم - الإسكندرية
ت: ٥٨٥٤٨٣٦
E-mail:alsharif2357@yahoo.com





الصفحة	الموضـوع

